



**Fecha:** 21 de enero de 2011

**Horario:** 12:00-14:00 h.

**Lugar:** Sala Seminario del CID  
Centro de Investigación del Deporte  
Avda. de la Universidad, s/n, 03202 Elche (Alicante)

**Resumen:** Desde hace años se conoce la ventaja que supone realizar un contramovimiento (movimiento en sentido contrario al principal) en acciones en las que se busca gran explosividad, como pueden ser los saltos y lanzamientos, pero también en acciones más cotidianas, como la marcha y la carrera. Esta característica bautizada con el nombre de *ciclo de estiramiento-acortamiento* o *contracción pliométrica*, es una particularidad propia de la musculatura ya descrita en numerosas situaciones. Sin embargo, a pesar de ser muy claros los beneficios que produce, no están tan claros los mecanismos que la provocan. En este seminario se revisarán las principales teorías que tratan de explicar este comportamiento del músculo, así como los trabajos que las sustentan. Finalmente, se realizará un repaso de las aplicaciones prácticas en el ámbito del entrenamiento.



**ACCESO LIBRE**  
Enviando correo  
electrónico a  
[cid@umh.es](mailto:cid@umh.es)